

Основные требования к режиму двигательной активности

Элективный курс по физической культуре и спорту - практическая дисциплина, предполагающая определенный недельный режим двигательной активности и обязательные занятия физической культурой. Приводим примерные рекомендации к недельному двигательному режиму для двух возрастных групп, которого вам необходимо придерживаться для поддержания необходимого уровня физической и функциональной подготовленности для успешного выполнения зачетных практических требований по дисциплине в конце семестра.

Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 11 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	180
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	210
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	150

Возрастная группа от 25 до 29 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
3.	Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	90

4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120